# KOLEDZY

Zbliżają się decydujące zapasy z wrogą mocą.

W każdej chwili Ojczyzna może powołać nas do szeregów, do zaszczytnego obowiązku ofiary z własnej krwi i życia w walce o los Narodu.

Nikt nie wątpi, że nikogo z Was nie zbraknie wśród walczących, że zapał i ofiarny duch żołnierski są w Was żywe i mocne.

Pierwszym i najważniejszym warunkiem powodzenia tej walki jest wydobycie ze siebie jaknajwyższych wartości moralnych: woli zwycięstwa, charakteru, poświęcenia, najpiękniejszych i najgłębszych uczuć patriotyzmu, wzniosłego ducha ofiarności dla Ojczyzny i przyszłych pokoleń Narodu.

Ale Ojczyzna wymagać i oczekiwać od nas będzie nie tylko poświęcenia, nie tylko ofiarnej walki, ale walki zwycięskiej, — a do tego trzeba nie tylko chcieć walczyć, ale również umieć walczyć, mieć niezbędne siły i sprawność fizyczną.

Hasłem dnia niech będzie: „STAŃ SIĘ SILNY, ZRĘCZNY, WYTRWAŁY!"

———

Poniższe 5 lekcyj dziesięciominutowych należy przerabiać kolejno, każdą przez 7 do 10 dni. Potem układamy sami nowe lekcje z poznanych już ćwiczeń, wybranych według własnego uznania. Każde ćwiczenie zaczynamy z postawy zasadniczej: pięty zwarte, nogi lekko wyprężone, kolana cofnięte, ręce całą płaszczyzną przywarte do boków i ud, tułów wyprostowany, lecz nie wyprężony, broda przyciągnięta do szyi; patrzymy wprost.

LEKCJA 1.

1. Szybkie zwroty głowy w lewo, przed siebie, w prawo, znowu wprost (3-5 razy).
2. Wymach obu rąk wyprostow. w łokciach w przód, w bok, w dół (5 do 7 razy).
3. Ręce na biodrach (kciuk ku tyłowi); noga postawna prosta, lecz nie sztywna. Noga ćwicząca wyprostowana w kolanie uderza palcami wprzód w bok, potem powrót do postawy i to samo drugą nogą (4 — 5 razy).
4. Leżąc tyłem na podłodze, unosimy powoli obydwie nogi, wyprostowane w kolanach do góry i powoli opuszczamy je w dół (3 — 5 razy).
5. Leżąc przodem na podłodze unosimy pierś i głowę do góry; ręce przy udach (3 — 5 razy).
6. W rozkroku (metr odległości między piętami) rytmiczne, niegłębokie skłony boczne potrójne: 3 razy w lewo, trzy w prawo (4 — 6 razy).
7. W postawie z rękami na biodrach wspięcia, półprzysiady, wspięcie i powrót do postawy (6 — 8 razy).

LEKCJA 2.

1. Zwrot głowy w lewo, potem łukiem dolnym w prawo i lewo kolejno (5-7 razy).
2. Wymach obu wyprostowanych rąk w przód, następnie w bok pogłębiać dwu lub trzykrotnie i w dół (5 — 7 razy).
3. Z rękami na biodrach wymachy kolejne nóg w przód (do wysokości pasa) i w bok (3 — 5 razy).
4. Leżąc tyłem na podłodze, unieść nogi powoli na pół metra nad ziemię, wykonać w powietrzu szeroki rozkrok, złączyć nogi i opuścić je w dół (4-6 razy).
5. Leżąc przodem na podłodze, unosić piersi do góry, ręce na karku łokcie wysoko (3—5 razy).
6. Skłony w rozkroku, jak w p. 6 Lekcji 1, ale z rękami na biodrach.
7. Wspięcia, głębokie przysiady, wspięcie, postawa (6—8 razy).

LEKCJA 3.

1. Opuścić głowę w dół, następnie wykonać krążenie głową dokoła w lewo, potem w prawo (po 3 do 5 razy).
2. W szerokim rozkroku (80 do 100 cm) ręce w bok (dłonie zwinięte w pięść), zakreślać pięściami kółka o średnicy około 50 cm, ku przodowi, potem ku tyłowi (po 5 do 7 razy).
3. Z rękami na biodrach skurczać i wyrzucać nogi kolejno w przód i w dół (po 5 do 7 razy).
4. Leżąc tyłem na podłodze (ręce proste, dłonie płasko na podłodze), unieść nogi i zataczać powoli nogami wielkie koła od środka i odwrotnie — do środka (6 do 8 razy).
5. Leżąc przodem na podłodze, ręce rozłożyć w bok i unosić piersi i ręce do góry (5 do 7 razy).
6. W szerokim rozkroku podnieść ręce do góry, wykonać szybkie skłony raz ku lewej raz ku prawej stopie, rękami sięgając do stopy kolana cały czas proste (po 4 do 6 razy).
7. Postawa, stopy otwarte, wspięcie kolejno raz na palce prawej, raz na palce lewej nogi (po 8 do 10 razy).

LEKCJA 4.

1. Powolne krążenie głowy 3 razy w prawo i 3 w lewo (po 2 do 3 razy).
2. Energiczne wymachy rąk w przód z natychmiastowym ściągnięciem ich w dół (5 do 6 razy) potem połączyć z następnym 3-cim ćwiczeniem.
3. Kolejne wyrzuty nóg (raz lewej, raz prawej) w przód na wysokości głowy (przyczem noga ćwicząca prosta w kolanie lecz mięśnie luźne) — razem z ćwiczeniem poprzednim 2 — szybko wracać do postawy (po 6 do 8 razy).
4. Leżąc tyłem na podłodze, podsunąć wyprostowane ręce aż pod uda i wyprostowanymi lecz nie naprężonymi nogami wykonać tuż nad podłogą ruchy nożycowe w górę i w dół (3 razy po 10 ruchów).
5. W dużym rozkroku (80 — 100 cm.), o kolanach przez cały czas prostych, wykonać 2 uderzenia dłoniami o kolana i 2 razy dłoniami o podłogę, w środku pomiędzy stopami, początkowo palcami, potem całą dłonią (6—8 razy).
6. W dużym rozkroku, z rękami na biodrach, podwójne skręty tułowia w prawo, potem w lewo (po 6 do 8 razy).
7. Wspięcia na palce jak w p. 7 lekcji 3. (po 8 do 10 razy).

LEKCJA 5.

1. Krążenie głową jak w p. 1 lekcji 4, lecz 5 razy w każdą stronę (2—3 razy).

2 i 3. Wymach obu rąk w prawo w bok, potem dolnym łukiem w lewo z jednoczesnym wymachem lewej nogi wysoko w bok, ręce swobodnym dolnym łukiem idą z nowu w prawo, a lewa noga wraca do postawy, i znowu ręce idą dolnym łukiem w lewo, a lewa noga wymach w lewo itd. Potem to samo prawą nogą, ( 2— 3 razy po 6 do 8 wymachów).

4. Leżąc tyłem na podłodze z rękami prostymi, dłonie płasko na podłodze, unieść wolno obie nogi w pion i powoli położyć je obie na wysokości pośladków w lewo (tułowia nie przesuwać), wrócić nogi do pionu i położyć je tak samo w prawo (po 3 — 4 razy).
5. Nogi o stopach zwartych, ręce luźne podnieść poziomo w przód, powoli przysiadać bez odrywania pięt od podłogi, potem chwycić za palce od nóg i wyprostować całkowicie nogi, podczas gdy ręce nie puszczają palców od nóg; puścić palce, wyprostować się, (4 do 6 razy).
6. W dużym rozkroku z rękami podniesionymi poziomo w bok podwójne skręty tułowia w lewo i w prawo (8 do 10 razy).
7. W małym rozkroku wspięcia, przysiady, powrót do postawy (7 do 10 razy).